**Semana de prevención del suicidio: guía de publicación orgánica en redes sociales**

A medida que nos acercamos a la Semana de prevención del suicidio en septiembre, se nos recuerda que la soledad y el aislamiento representan riesgos significativos para la salud y el bienestar de las personas que vivimos en California. Debido a que la conexión social, la interacción y repartir amor son algunas de las mejores maneras de remediar la "pandemia de la soledad", el tema de la Semana de prevención del suicidio de este año es "Amor para curar la soledad". Juntos, podemos ayudar a prevenir el suicidio con el poder del amor y la conexión.

Para ayudar a correr la voz, le recomendamos que, durante todo el mes, comparta en los perfiles de redes sociales de su condado o ciudad la totalidad del contenido proporcionado. El texto de cada publicación social se encuentra más abajo en este documento, y se puede copiar y pegar. Además, los archivos de cada imagen social se encuentran aquí. Se puede descargar tanto el JPEG estático como los archivos de trabajo (editables). Si desea agregar el logotipo de su condado o ciudad, o hacer otras personalizaciones, utilice los archivos de trabajo (editables).

La totalidad del contenido que se muestra en esta guía se compartirá a través de todos los canales sociales de Take Action for Mental Health / Toma acción para la salud mental de CalMHSA, lo que también brinda la opción de compartirlos.

*Canales sociales de Take Action for Mental Health / Toma acción para la salud mental:*

* [Facebook](https://www.facebook.com/TakeAction4MH)
* [Instagram](https://www.instagram.com/takeaction4mh)

**Programa de publicación sugerido**A continuación, se muestra el contenido de cada plataforma (Instagram y Facebook) junto con los días recomendados para programar cada publicación. Siéntase con la libertad de incluir otros hashtags al contenido de cada publicación (hashtags locales, etc.).

**Septiembre 1**

**Facebook**

Este Mes de la prevención del suicidio, estamos creando conciencia sobre un tema del que es difícil hablar, pero del que tenemos que hablar. Amor para curar la soledad es nuestro tema del mes. Muchos de nosotros hemos experimentado la soledad porque nos falta sentirnos conectados. Podemos procurar encontrar un sentido de pertenencia y desarrollar relaciones significativas a cualquier edad. Puedes hacerlo por ti o por alguien que conoces. Durante todo el mes, compartiremos nuevos recursos que pueden ayudar. Si tú o alguien que conoces tiene pensamientos suicidas, llama o envía un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda gratuita 24/7.

**Instagram**

Este Mes de la prevención del suicidio, estamos creando conciencia sobre un tema del que es difícil hablar, pero del que tenemos que hablar. Amor para curar la soledad es nuestro tema del mes. Muchos de nosotros hemos experimentado la soledad porque nos falta sentirnos conectados. Podemos procurar encontrar un sentido de pertenencia y desarrollar relaciones significativas a cualquier edad. Puedes hacerlo por ti o por alguien que conoces. Durante todo el mes, compartiremos nuevos recursos que pueden ayudar. Si tú o alguien que conoces tiene pensamientos suicidas, llama o envía un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda gratuita 24/7. #MesPrevencionSuicidio #TakeAction4MH

**Septiembre 10**

**Facebook**

La sensación de soledad llega. Conectarse con las personas es una necesidad humana básica y no hay por qué avergonzarse de querer conexión. Puedes remediar la soledad en ti mismo y en las personas que conoces. Obtén más información aquí: <https://takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/prevenciondelsuicidio>

**Instagram**

La sensación de soledad llega. Conectarse con las personas es una necesidad humana básica y no hay por qué avergonzarse de querer conexión. Puedes remediar la soledad en ti mismo y en las personas que conoces. Obtén más información aquí (enlace en la bio) #PrevencionSuicidio

**Septiembre 19**

**Facebook**

Un trastorno por consumo de sustancias puede deberse al uso de tabaco, alcohol, drogas u opiáceos para hacer frente a un gran malestar físico o emocional. Sin embargo, en lugar de aliviar el dolor, el trastorno por consumo de sustancias puede aumentar el riesgo de suicidio. Para obtener más información, explora nuestro nuevo recurso: <https://takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/prevenciondelsuicidio>

**Instagram**

Un trastorno por consumo de sustancias puede deberse al uso de tabaco, alcohol, drogas u opiáceos para hacer frente a un gran malestar físico o emocional. Sin embargo, en lugar de aliviar el dolor, el trastorno por consumo de sustancias puede aumentar el riesgo de suicidio. Para obtener más información, explora nuestro nuevo recurso (enlace en la bio) #MesPrevencionSuicidio #TakeAction4MH

**Septiembre 25**

**Facebook**

Sigamos hablando de la salud mental, prevención del suicidio y sensación de separación de los demás. ¿Qué es lo mejor que podemos hacer para remediar la soledad? El enfoque puede variar según la edad. Siempre hay formas de fomentar la esperanza y fortalecer las conexiones sin importar si se trata de un niño, un adulto mayor o cualquier otra persona. Descubre en nuestro nuevo recurso, Amor para curar la soledad en todas las edades, cuáles son las señales que debes tener en cuenta y las buenas estrategias para todos los grupos de edad: <https://takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/prevenciondelsuicidio>

**Instagram**

Sigamos hablando de la salud mental, prevención del suicidio y sensación de separación de los demás. ¿Qué es lo mejor que podemos hacer para remediar la soledad? El enfoque puede variar según la edad. Siempre hay formas de fomentar la esperanza y fortalecer las conexiones sin importar si se trata de un niño, un adulto mayor o cualquier otra persona. Descubre en nuestro nuevo recurso, Amor para curar la soledad en todas las edades, cuáles son las señales que debes tener en cuenta y las buenas estrategias para todos los grupos de edad (enlace en la bio) #ConscienciaPrevencionSuicidio